



1-855-DEJELO.YA (335-3569)



Nebraska Tobacco Quitline

(Línea de Nebraska para dejar de usar el tabaco)

Preguntas frecuentes

¿Qué pasa cuando llamo por primera vez a la *Nebraska Tobacco Quitline* (línea de Nebraska para dejar de usar el tabaco)?

Deberá proporcionarnos información demográfica básica que se le pregunta a cada persona que llama a la *Quitline* por primera vez. Durante la llamada, se le dará opciones de los servicios que desea recibir, incluyendo:

- entrenamiento por teléfono;
- materiales de autoayuda;
- referencias a los programas comunitarios; o
- una combinación de los servicios mencionados.

¿Cuánto me costará?

Los servicios son gratuitos para los ciudadanos de Nebraska.

¿Cuántas sesiones de entrenamiento puedo recibir?

Puede recibir hasta 5 sesiones de entrenamiento y generalmente se las programa de acuerdo con lo siguiente:

1. Inscripción y la primera sesión de entrenamiento o se programa la primera sesión de entrenamiento.
2. Programada para 1 ó 2 días después de la fecha que deja de usar el tabaco.
3. Programada aproximadamente una semana después de la fecha que deja de usar el tabaco.
4. Programada para 2 ó 3 semanas después de la tercera sesión.
5. Programada para 2 ó 3 semanas después de la cuarta sesión.

Se ajustará la programación y la duración de cada llamada dependiendo de sus circunstancias.

¿Qué pasa con los medicamentos para ayudarme a dejar de usar el tabaco?

Por el momento, solo las personas que usan el tabaco que están inscritas en el programa de Medicaid de Nebraska califican para la cobertura de medicamentos. Los medicamentos cubiertos incluyen: *bupropion SR*, *varenicline*, parches de nicotina y goma de mascar de nicotina. Para recibir cobertura de los medicamentos, también debe inscribirse y participar activamente de la *Quitline*. Hable con su médico para comenzar el proceso.

Yo no fumo pero mastico tabaco. ¿También puede ayudarme la *Quitline*?

¡Sí! Muchas de las mismas estrategias para dejar de fumar exitosamente también pueden usarse para dejar de masticar tabaco.

— Más al reverso —

Nebraska Tobacco Quitline
QuitNow.ne.gov | 1-855-DEJELO.YA

Línea de Nebraska para dejar de usar el tabaco continuación...

¿Qué pasa si estoy embarazada?

Los entrenadores para ayudarla a dejar el tabaco reciben entrenamiento especializado acerca de las necesidades específicas de las mujeres embarazadas. También asegúrese de hablar con su médico antes de tomar cualquier medicamento, incluyendo la goma de mascar o los parches de nicotina.

¿Cuáles son las horas de operación de la *Quitline*?

Se contestan todas las llamadas 24 horas al día, 7 días a la semana. Los Entrenadores para Dejar de Fumar, *Quit Coaches*, también están disponibles 24/7.

¿Se ofrecen los servicios en otros idiomas?

Se ofrece el entrenamiento en inglés y en español. Puede recibir los servicios en otros idiomas a través de los servicios de interpretación.

¿Qué pasa con los servicios para las personas con problemas de audición?

Los entrenadores para ayudarlo a dejar el tabaco pueden comunicarse en la Lengua de Señas Americana. Las sesiones de entrenamiento pueden llevarse a cabo en la lengua de señas por teléfonos con video o a través de los servicios de teléfonos de texto.

Prefiero que me entrenen por internet. ¿Existe esta opción?

¡Sí! Después de inscribirse por teléfono o en línea (QuitNow.ne.gov), se le enviará un mensaje de bienvenida con información e instrucciones para acceder al programa de *Web Coach* (entrenamiento por internet). *Web Coach* ofrece herramientas electrónicas de aprendizaje, apoyo social e información para dejar de usar el tabaco. También